Rok II. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. 50 kr.; w rosyjskiem rocznie 1 rubel 50 kop. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Przedruk wszelkich naszych artykułów — o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy — dozwolonym jest tylko z wyraźnem podaniem „Przewodnika Zdrowia“ jako źródła.

Nr. 9. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.** | **Wrzesień**

Treść:

Denerwowani

przez szkołę.

Pismo »Preussische Lehrer Ztg.« umieściło korespondencję pewnego nauczyciela poznańskiego, w której się tenże żali na uciążliwą i wprost denerwującą pracę w szkołach symultannych o mięszanych co do języka uczniach. Wedle twierdzenia owego korespondenta jeszcze żadnego roku nie stawiło tylu nauczycieli wniosków o pomoc na kurację u wód co w tym roku, a obaj nauczyciele, którzy się leczyli w pewnym zakładzie poznańskim na nerwy, zatrudnieni byli przy szkołach symultannych; w zeszłym roku musiało być 5 nauczycieli przez dłuższy czas od urzędu zwolnionych a jeden nawet przez całą zimę — u jednego zaś z młodszych nauczycieli okazała się choroba nieuleczalną, dla tego nie jest czynnym już od roku i ma być z powodu denerwowania emerytowanym.

Znakiem zbyt charakterystycznym owego korespondenta wzgl. pisma jest omijanie wyłuszczenia przyczyn, dla których właśnie w t y c h szkołach praca nauczania tak denerwuje; charakterystycznem jest dalej, że nie zastanawia się nad pytaniami, czy ta praca jest dla dobra ludzkości koniecznie potrzebną? — Czy bez tej denerwującej pracy możeby nawet całe pruskie państwo runęło? — Nareszcie czy i jak ta praca oddziaływa na delikatne nerwy tych dzieci, które języka nauczyciela nie rozumieją, a których nauczyciel sam nie rozumie, tj. na dzieci polskie?

Te pytania ominął także prof. Eulenburg w swym dosyć wyczerpującym wykładzie (na wystawie berlińskiej) »o nerwowości naszych czasów« mimo że bynajmniej nie zapomniał przy omówieniu tego »wewnętrznego« nieprzyjaciela także o »zewnętrznych« jak o raptownym napływie słowiańskich lub mongolskich narodów. A jednakowoż dzisiejsza szkoła pruska (przymusowa ludowa, realna, gimnazjum itd.) z polską młodzieżą wydaje się nam n a j s t r a s z n i e j s z ą fabryką nerwowości. Oby owo najnowsze orzeczenie sądu administracyjnego w Berlinie (Since i pręgi na ciele nie starczą za dowód do wniesienia skargi, bo »każda kara cielesna takie ślady pozostawia«) nie przy-

czyniło się teraz więcej do tej nieszczęsnej choroby! Byłby czas, aby niemieccy pedagowie nie tylko o sobie, (żaden prawdziwy pedagog nie powinien być sobkiem!), ale także o tych »maluczkich« pomyśleli i tego systematycznego i sztucznego denerwowania naszych dzieci nareszcie zaniedbali — pomnąc na groźne słowa słowa naszego największego Nauczyciela: »Dzieci będą sędziami Waszymi«.

Otruwanie się
jądrami owocowemi.

O ile spożywanie owoców a mianowicie jabłek do zdrowia naszego się przyczynia, o tyle z drugiej strony szkody wielkie wyrządzić może zjadanie ich z jądrami. Zapewne niejeden z nas widział, jak dzieci chciwie często połykają całe wiśnie i śliwki razem z pestkami, zjadają gruszkę lub jabłko z całą torebką jądrową a często nawet i ogonkiem — chociaż takowe wcale nie są smaczne. Gwałtowne to, nienasycone łaknienie owocu u dziatwy jest dla nas wskazówką, iż owoc to prawdziwy dla człowieka pokarm. Jednakowoż owoc w ten sposób spożyty, może się stać przyczyną najfatalniejszych cierpień żołądka i kiszek, może ciało nawet zatruć i stać się przyczyną przedwczesnej bolesnej śmierci. Jądra gruszek i jabłek zawierają w sobie bowiem truciznę roślinną, nazwaną kwasem pruskim (Blausäure). Gorżkie migdały i jądra aprykóz zawierają w sobie tak dużo tej silnej trucizny, że często już 2 do 5 jąder wystarcza do wywołania niebezpieczeństwa otrucia dziecka. W jądrze gruszkowym i jabłkowym nie ma co prawda tyle kwasu pruskiego, co w jednym gorżkim migdale, ale za to miewają te owoce większą liczbę jąder. Dwa lub trzy gorżkie migdały zawierają około 3 miligramów czystego kwasu pruskiego, a taką samą ilość trucizny tej można wydobyć np. z wszystkich jąder dwóch jabłek. Dziecko może się zatem otruć, gdy spożywając 2 lub 3 jabłka także jądra ich pogryzło i połknęło. Niejedno dziecko w ten sposób już się otruło.

Niektóre dzieci, a także i dorośli nie gryzą jąder zawierających w sobie wzm. truciznę, ale przyzwyczaili się do połykania całych pestek i jąder. Ponieważ samo jądro ukryte jest w twardej skorupie lub skórkowej łusce, dla tego nie przepuszcza co prawda tak dużo trucizny; ale nałóg taki może mimoto stać się wprost przyczyną śmierci. Dzieje się to mianowicie przez to, iż pestki przechodząc przez jelita, dostają się nieraz do wnętrza odrostka robaczkowego (który stoji w połączeniu z kątnicą) i sprawiają tam zapalenie niebezpieczne.

Wszystkich, którzy mają szczęście posiadania dzieci, nawołujemy zatem: Uważajcie na to, aby wasze dziatki jąder i pestek owocowych nie gryzły i nie połykały. Jedzenia zas łupiny owoców, która nie jest co prawda łatwą do strawienia, ale żadnej trucizny w sobie nie zawiera, nie potrzeba zabraniać. Cz.

Pomidory
jako pokarm i lekarstwo.

Do roślin zasługujących u nas na większą uwagę i szersze rozpowszechnienie należy bezsprzecznie Pomidor (Lycopersicum esculentum — Tomate, Paradiesapfel, Liebesapfel). Nazwa pochodzi z francuskiego pomme d'amour (wymawia się pom-damur), t. j. jabłko miłości (po ang. love appel). Roślinę tę sprowadzono do południowej Europy z Peru, t. j. z tej samej amerykańskiej krainy, z której ziemniaki czyli perki pochodzą. Ale rośnie ona dziko także w Indjach, zkąd ją Anglicy do swego kraju przywieźli. Ztamtąd pochodzi też nazwa »tumati« czyli tomatoes (wymawia się tomejtos).

Własności tych dużych, czerwonych lub też złotożółtawych owoców musiały zapewne zaimponować nawet prostaczkom, którzy ich tamże używali rozmaicie bez zastanowienia się nad pytaniem »dla czego tak działają«. Nie wiedziano o żadnych antyseptycznych przymiotach rośliny, a jednak

używano jej po temu. W gorących krajach kładziono na łodygi tej rośliny owoce suszone na słońcu, liście wtykano w kupy zboża, w mieszkaniach wieszano wieńce ku ochronie przed zaraźliwemi chorobami. Rozumie się, że śliczne, soczyste owoce krzakowatej tej rośliny o piórkowatych liściach a żółtych kwiatkach przynęcały także do jedzenia ich. Na surowo spożywa się je zwykle z małą domieszką soku cytrynowego lub też soli, oliwy i cukru; najdelikatniejszy smak posiadają jednakowoż surowe bez wszelkiego dodatku, i można się do owoców tych łatwo przyzwyczaić. Szerokie zastosowanie mają zaś pomidory w kuchni, a mianowicie do polewek, które przez pomidory szczególnie wybornego nabierają smaku; powinny tu pomidory zastąpić wszelkie ostre przyprawy, jak paprykę, pieprz itp.

W krajach, w których tomaty dziko rosną, używane bywają — wedle najdawniejszych podań — nie tylko jako pokarm, ale także jako lekarstwo, i jako takie są wysoko cenione. Pomidor zawiera bowiem w sobie dużo siarki, ale siarki przez przyrodę najczulej odważonej i odmierzonej, i to w takiem połączeniu, w którem ciało może ją sobie należycie przyswoić. Ciało ludzkie potrzebuje niezbędnie pewnych minerałów do odnawiania. Ale te sole mineralne, znajdujące się w surowym stanie w ziemi, powinny wedle prawa przyrody wprzód być przerobionemi w roślinie na organiczne substancje złożone — potem dopiero może je sobie ciało nasze przywłaszczyć (asymilować). Niestety podziś dzień zapisywanemi bywają często siarka, żelazo, wapno, żywe srebro (rtęć) przeciw różnym chorobom tak, jak sztucznie we fabrykach (zwykle na akcje!) przez chemika sporządzone zostały. Udowodniono należycie, że sole te działają w ustroju człowieka tylko drażniąco, często wprost trująco, obciążając je, i zniżając siłę żywotnią. Zresztą łatwo się każdy o różnicy substancyj tych przekonać może, gdy tylko porówna lub skosztuje np. siarkę z apteki kupioną lub z dawniej używanych siarników a siarkę znajdującą się w Bylicy (Actemisia alba), Szpinaku lub Pomidorze. Siarka jest podobno koniecznie potrzebną do budowy i odnawiania naszych nerwów, a zatem spożywanie roślin i owoców zawierających ją ma dla nas wielkie znaczenie. Sok z pomidorów polecanym także bywa jako znakomite lekarstwo na cierpienia wątroby i pęcherza.

Tomaty rosną bujnie u nas także na roli lżejszej, kiedy tylko w czerwcu i lipcu dosyć wilgoci a w czasie dojrzewania dosyć mają słońca. Ale nawet z owoców nie zupełnie dojrzałych można mieć wyborny kompot, kiedy się je z łupinami pomarańczowemi sporządzi. Zachęcając nasze gospodynie do częstszego zastosowywania pomidorów przy sporządzaniu potraw, zwracamy im zarazem uwagę, że rozumnej, umiejętnej i z higjeną obeznanej gospodyni-kucharce przynależy się znacznie większy respekt — ona bowiem może być nieraz najlepszym dla chorego lekarzem i aptekarzem.

Cz.

Ziółka wrześniowe.

1. A n y ż o g r o d o w y czyli Biedrzeniec hanyż (Pimpinella Anisum — Anis) pochodzi z Egiptu a hodowany bywa w całej dawnej Polsce.

2. B e z c z a r n y (Sambucus nigra — Schwarzer Hollunder). Zużyć się dadzą wszelkie części: miazga, liście, kwiat i owoc. Właśnie dojrzewające czarne jagódki bzowe są najpożyteczniejszemi. Zawarza się je najlepiej na powidła, w którym to stanie przynajmniej przez cały rok zachować się dadzą.

3. G o r y c z k a ż ó ł t a (Gentiana — Enzian) rośnie w okolicach górzystych i na ziemiach wapiennych. Uchodzi za skuteczny środek żołądkowy.

4. K o z i e r a d k a (Foenum graecum — Bockshornklee) w dzikim stanie rośnie na Wschodzie, w południowej Europie i północnej Afryce, w Turyngji hodowaną bywa na wielką skalę, a sama okolica Erfurtu produkuje

rocznie 4000 centnarów nasion Kozieradki. Strączki podobne są do rogu koziego; ztąd nazwa polska i niem. »Nasienia Kozieradki używali za lek jeszcze Rzymianie i Grecy, ci zaś ostatni nawet do pewnego kosmetyku, o którym Dioscorides wspomina. Dwa te starożytne narody z daktylami używali go na pokarm. Św. Hildegarda stosowała je w cierpieniach żołądka i od tego też czasu do dzisiaj w Niemczech używane. Palone nasiona w Egipcie służą za pokarm. W wiekach średnich Karol Wielki nakazywał Kozieradkę hodować. Dzisiaj zastosowywaną bywa często w weterynarji (Biegański)«. Proszku robionego z nasienia Kozieradki nabyć można zatem w każdej aptece. Słusznie zaleca ks. Kneipp środek ten na wrzody i guzy jako też na płukanie przy zapaleniach i jako środek chłodzący w razie feber gorączkowych. Ugotowane Foenum graecum przewyższa w skutkach swych siemię lniane i kaszę owsianą. W starożytności używano nasienia Kozieradki w mleku przegotowanem dla osiągnięcia lepszej tuszy.

5. Tatarak czyli Kalmus (Acorus Calamus — Kalmus), powszechnie u nas znana roślina aromatycznego zapachu, rośnie w stawach, rowach, sadzawkach, jeziorach i rzekach. Używane bywają korzeniaki pokrajane i wysuszone przeważnie jako środek żołądkowy.

6. Żywokost lekarski (Symphytum officinale — Schwarzwurz, Beinwell) rośnie zwykle w miejscach nieco wilgotnych, w zaroślach, na łąkach, nad brzegami rzek, sadzawek i strumieni. Używanym bywa szczególnie korzeń, który w miąszu i promieniach rdzennych zawiera dużo kleju jako też zielonawą substancją garbnikową. Jako lekarstwo zastosowywany bywa Żywokost zewnątrz i wewnątrz; wyborny to środek przeciw biegunce. Korzenie wykopują się wcześnie na wiosnę albo w jesieni i po dokładnem oczyszczeniu suszą się w piecach. W niektórych krajach a szczególnie w Anglji sporządzają z Żywokostu zdrowe, smaczne potrawy, które przynajmniej raz w tygodniu na stole być muszą.

Tajemnicze środki i ich składniki.

II.

Środki przeciw tasiemcowi, w dziennikach ciągle zachwalane, składają się przeważnie z wyciągu korzenia paproci zwyczajnej, Aspidium filix (mas.), albo z korzenia drzewa granatowego (Punica granatum), albo z kwicia drzewa Kusso czyli Kosso, rosnącego w Abisynji, albo też z ceglowato czerwonego proszku nazwanego Kamala, pochodzącego z kapsułek indyjskiego drzewa Rottlera tinctoria.

Wszystkie te środki, użyte do tego z innemi rozwalniającemi, działają zbyt ostro, tak iż tasiemiec często od główki swej (wielkość główki od śpilki) się odrywa. Za środki przeciw tasiemcowi każą sobie handlarze 5—10 mr. płacić, podczas gdy rzeczywista wartość wynosi 50 do 75 fen.

Acetidux, środek przeciw brodawkom i nagniotkom, jest rozczynem 1 części kwasu chromowego (Acidum chromicum) w 3 częściach wody.

Maść szarotkowa (Edelweiss-Salbe) przeciw węgrom, piegom, zmarszczkom na twarzy, składa się z tłuszczu, potażu i olejku portugalskiego.

Maść na liszaje (Flechten-Salbe) Schwarzlose'go w Berlinie przeciw liszajom i wszelkim chorobom skórnym, składa się z wosku, tłuszczu wieprzowego, balsamu peruwjańskiego i kwasu karbolowego.

Warner's Safe Cure, brunatny płyn w płaskich butelkach 500-gramowych zachwalany w dziennikach przeciw cierpieniom nerek i żołądka. Wedle chemicznego rozbioru składa się płyn ten przeważnie z amerykańskiej rośliny »gruszyczka« (Wintergrün) i ma najwyżej 2 marki wartości. Środek ten sprzedawanym bywa po 4 marki.

Pain Expeller składa się przeważnie z 9 cz. hiszp. pieprzu, 1,5 cz. kamfory, 44 cz. alkoholu, po 15 cz. wody miętowej, melisowej i rumiankowej,

2,50 cz. olejku rozmarynowego, lawendowego, gwoździkowego i macierzankowego.

Z chwil bieżących.

Pieczenie chleba bez mąki wedle pomysłu Gehncka (zob. nr. 5 r. b.) zaprowadzonem zostało teraz także w Berlinie. Utworzona Spółka p. n. Berliner Kornbrot Bäckerei, G. m. b. H. otworzyła przed kilku tygodniami pierwszą tu piekarnią przy Tresckowstr. 29a i już ledwo podołać może wszystkim zawówieniom na to pieczywo. Funt chleba (żytniego lub pszennego) sprzedawanym bywa po 8—11 fen. Nadmieniamy, iż Spółka ta należy także do naszej kasy rabatowej (Komisji Szkolnej — na rzecz polskich kolonij feryjnych) i udziela każdemu kupującemu — za okazaniem książki rabatowej (10 fen.) — 5 proc. od sumy kupna w znaczkach rabatowych.

Najstarsza emigrantka †. W końcu lipca rb. zmarła we Francji, w Aniche, śp. Józefa Rostowska, w 112-tym roku życia. Będąc żoną podoficera z pułku 2-go ułanów, służyła p. Rostowska za wiedzą i zgodą zwierzchności wojskowej jako felczer Józef Kulczycki i obowiązki swe najgorliwiej spełniała, nawet jeszcze w 70-tym roku życia.

Skutki życia naturalnego. Alidsza, kobieta beduińska, znajdująca się obecnie w »Kairo« (na berlińskiej wystawie), porodziła przed kilku tygodniami zdrowe dziecko. Już w pięć godzin po połogu powstała i chodziła żwawo po »Kairze«. Niestety, nasze gorsetowe pancerniczki muszą »naturalnie« zwykle dłużej poleżeć!

Elektryczne fluidum, odkryte przez inżyniera Rychnowskiego. Na posiedzeniu towarzystwa politechnicznego we Lwowie przedstawił wynalazcą przyrząd do wytwarzania nieznanego dotychczas fluidum, istniejącego w przyrodzie a powodującego pono wszelki ruch a zatem grawitację i ciepło. Zrobione dotąd aparatem doświadczenia są zadziwiające. Poddano np. pączek hyacynta wpływowi tej nowo odkrytej substancji; pączek ów, mający wedle zeznania ogrodnika zakwitnąć dopiero za 5 dni, rozkwitł po kilkogodzinnem działaniu fluidu. Interesujące są zjawiska świetlne wywołane za pomocą tegoż fluidum. Wedle orzeczenia znawców może ten wynalazek mieć wielkie znaczenie w lecznictwie.

Przymusowe szczepienie! Z powodu napisania i wydania książki »Blattern u. Schutzpockenimpfung. Oeffentliche Anklage: Impfgegner contra Reichsgesundheitsamt etc.« zawezwanym został redaktor Gerling przed prokuratora. Oskarżenie obejmuje nawet 18 punktów. Z pewnem zadowoleniem oznajmia G. w swem piśmie, że będzie miał sposobność przed forum pięciu sędziów i prokuratorem o tak ważnym temacie dłuższy czas rozprawiać w znanym narożniku moabickim. Nie przypuszcza, że mu jakiejkolwiek winy dowiodą; jednakowoż gdyby nawet — przy genjalności jurystów — nastąpić to miało, prosi nie zapominać, że może być tylko k a r a n y m, ale p o t ę p i o n e m będzie tam w każdym razie przymusowe szczepienie wraz z zwolennikami tegoż. — Wzmiankowaną książkę nabyć można za cenę 60 fen. (z przesyłką) w wydawnictwie »Przew. zdr.«

„Serum" przeciw opilstwu. Badania lekarskie w dziedzinie leczenia osławionemi surowicami (serum=zero) stają się coraz to zabawniejszemi. Otóż pewien lekarz w Paryżu wynalazł podobno teraz »serum« przeciw alkoholizmowi. Zastrzykiwał on — wedle pisma Semaine médic. — dwom psom przez tydzień dziennie 40 gramów etyl-alkoholu. Wydobywszy następnie z »juchy« surowicę, zastrzyknął tejże 24 kub. centym. pewnemu »bibule« cierpiącemu już na delirium tremens i — o cudo! — zaraz na drugi dzień ów pijak zupełnie wyzdrowiał. Radzimy zatem, aby ogólnie zaprowadzono przymusowe zaszczepiania psiej juchy każdemu pijakowi — niewinne zaś dziatki nasze zostawiono w spokoju, nie zatruwajac ich tz. »ochronnem« szczepieniem ospy. Możeby przez to pijaństwo i nygusostwo się zmniejszyło. Jednakowoż obawiamy się, że wkrótce jaki uczeń Aesculapa nowe to »se-

...m« tak udoskonali, że działać będzie ...ż »ochronnie« (immunizująco) tj. ochraniać będzie przed upiciem się w myśl § 11, a wtenczas zapewne właśnie znowu dzieci by najpierw tem »uszczęśliwiono«, boć to najsłabsze stworzenia.

PRZESTROGI I RADY.

Karmić dziecko własną piersią! Na tegorocznym zjeździe położnych (akuszerek) szwajcarskich w Lucernie zachęcał je gorąco dr. Winiger, aby przekonywały wszystkie zdrowe matki o potrzebie karmienia dziecka własną piersią. Na poparcie tego podał, że w Berlinie umiera osesków karmionych piersią 2.6 proc.; piersią i mlekiem 10.5 proc.; mlekiem i surogatami (po...ywkami sztucznemi) 25.4 proc. W ...warji, gdzie używają kaszki do karmienia osesków zamiast piersi matczynej, wynosi śmiertelność 39 proc. — Matki - Polki, zapamiętajcie te cyfry i starajcie się być zdrowemi!

(Gaz. Sanocka).

Prawidła zachowywania suszonego owocu (brzadu). Wszelki świeżo ususzony owoc należy jeszcze przez 4 do 6 dni rozłożyć na miejscu suchem ale przewiewnem dla lepszego dosuszenia. Układać go trzeba do beczek lub skrzyń tylko podczas suchej pogody albo przynajmniej w izbie suchej i ogrzanej; gdyż przy zbytniej wilgoci zawarty w owocu cukier przyciąga do siebie wodę z powietrza. — Brzad ułożony w otwartych beczkach na suchej i przewiewnej górze albo znajdujący się tamże na kupie, trzeba częściej przewracać. — Brzad ochraniać trzeba przed kurzem, myszami, kotami itp.— Tylko na miejscach zupełnie suchych i przedewszystkiem nie cuchnących brzad należycie przechować można; wielkie gliniane naczynia niepolewane są w tym celu najlepszemi. Można także brzad zapakować we worki i powiesić na miejscu suchem i przewiewnem; worki utkane z tasiemek są do tego najlepsze, gdyż przepuszczają wszędzie powietrze. W braku tychże ...żyć można wielkich skrzyń, zaopatrzonych dokoła w dziurki dla przepuszczenia powietrza.

Otrucie się ołowiem. Pewien referendarjusz z Poczdamu kupił sobie blaszaną puszkę raków morskich (homarów). Zaraz po spożyciu konserwów uczuł mdłości; odstawiono go do lazaretu, gdzie wkrótce umarł. Stwierdzono, że śmierć nastąpiła wskutek otrucia się ołowiem, znajdującym się w konserwach a pochodzącym z blaszanej puszki.

Owoc razem z piwem. Picie piwa po jedzeniu owoców może się stać bardzo szkodliwem, a nawet przyczyną śmierci. Pewien młodzieniec po spożyciu wisień wypił dwie szklanki piwa. Wskutek tego nastąpiło natychmiast zaburzenie w trawieniu, a młodzieniec, jedyny syn rzeźnika W., umarł w krótce potem.

Kakao z domieszką. Fabrykanci dodają do kakao alkalja czasem aż do 3 proc. Zmydlenie, które musi powstać po zetknięciu się alkaljów z tłuszczem, nadaje kakau osobliwy smak i ciemną barwę, co ma być oznaką znamienną dobrego wyrobu. Tymczasem tak nie jest, i słusznie robi uwagę »Przegl. lekarski«, że ten znaczny odsetek alkaljów nie może pozostać bez szkodliwego wpływu na zdrowie. A wiadomo jest każdemu, jak często poleca się kakao wyzdrowieńcom i osobom osłabionym!

Ostrożnie z kali chloricum! Niedawno umarł w Berlinie młody lekarz z przyczyn z początku niewiadomych. Poszukiwanie pośmiertne atoli wykazało, że przyczyną śmierci było płukanie gardła rozpuszczonem w wodzie kali chloricum, które dostawszy się do gruczołów śluzowych zatrucie spowodowało.

Rozmaitości.

Kasy chorych w Niemczech widocznie nie zapoznały się jeszcze dotąd z prawidłami higjeny i naturalnego lecznictwa. Poznać to można szczególnie z tego, że przeważnie tylko mixturami, maściami i truciznami chemicznemi swych ludzi leczyć każą, —

dalej, że zmuszają swych chorych, w celu lepszego ich kontrolowania, do przesiadywania lub leżenia prawie przez cały dzień w izbie, która najczęściej jest ciemna i niezdrowa. Brak świeżego powietrza i słońca jest zwykle pierwszą przyczyną choroby właśnie u tych ludzi, zatem też wpływ tych naturalnych czynników jest dla nich pierwszym warunkiem wyzdrowienia. Niestety, kasy chorych mają odmienne prawa i poglądy.

Żadnego gorsetu nie nosić, żadnych rękawiczek nie wciągnąć (z wyjątkiem nadzwyczajnych okazyj) a suknie na przyszłość tak sobie dać sporządzić, aby przynajmniej stopy były wolne — zobowiązały się wszystkie panie przynależące do Związku szwajcarskich nauczycielek przy sposobności ostatniego zjazdu w Aargau.

Zakładów kąpielowych posiada Berlin 86. Wszystkie mają być obecnie dozorowane na wniosek »Ochotniczej komisji higjenicznej lekarzy berlińskich«.

Szkoły na wolnem powietrzu. Coraz bardziej rozpowszechnia się w Ameryce zwyczaj urządzania dla młodzieży szkolnej w miesiącach letnich nauki na wolnem powietrzu, w ogrodach zdala od miasta. Prócz tego urządzają tam także swobodne kursa wakacyjne dla młodzieży w wieku od lat 6 do 15. Na kursach tych zatrudnia się młodzież na wolnem powietrzu czytaniem, pisaniem, rysowaniem, robotami ręcznemi itp.. Młodzież w pewnych porach bawi się także swobodnie pod opieką nauczycieli. Podwórza szkolne zamieniają się na place zabaw, przykryte płótnem, ażeby uchronić od skwaru i deszczu, i na tak urządzonych boiskach do zabaw igrają dzieci wesoło pod opieką wychowawców i wychowawczyń, a napływ młodzieży ma być bardzo wielki. (Rodzina i Szkoła).

„Wolna“ Ameryka! Przymus szczepienia ospy bywa w niektórych krajach amerykańskich ściślej nawet przeprowadzany niż w starzejącej się Europie. Otóż pisze pewien Anglik, mieszkający obecnie w Texas: »Gdy w tym tu wolnym i oświeconym kraju w pewnem miasteczku ospa się pojawiła, odebrał każdy nakaz, aby się dał szczepić. W razie gdy się kto temu opierał, wtenczas silny policjant przycisnął nieposłusznego do muru, a drugi groził mu podczas szczepienia rewolwerem.«

Olej z lipy i buku. Chemicy przekonali się, że owoce lipy i buku dostarczają więcej oleju niż inne rośliny oleiste. Olej z lip przewyższa zaletami najlepszą oliwę prowansalską, nie jełczeje i nie marznie; olej bukowy mało ustępuje lipowemu. Z powodu tego odkrycia zamierzają rozpowszechniać w Niemczech uprawę buków i lip.

Alkoholizm dziedziczny czyli »jaka mać taka nać«. Jakie spustoszenie poczynić może alkoholizm dziedziczny w jednej rodzinie, wykazał prof. Pellmann w Bononji następującem badaniem. Ada Jurke, urodzona w r. 1740, zakończyła w początkach bieżącego stulecia swe życie jako pijanica, złodziejka i włóczęga. Jej potomstwo rozmnożyło się do 834 osób; zpośród nich sprawdzono urzędowo tryb życia u 709. Otóż wyniki: 106 jest nieprawnie urodzonych, 142 włóczęgów, 64 w przytułkach dla żebraków, 181 kobiet zostało nierządnicami, 76 osób z tej interesującej rodziny skazano na kary za rozmaite zbrodnie, w tej liczbie 7 za morderstwo. Obliczono, że w ciągu 75 lat jedna ta rodzina kosztowała państwo pięć miljonów marek, które wydano na utrzymanie w więzieniach, przytuliskach, oraz na odszkodowania itp.

Piśmiennictwo.

„Nowa Reforma“, dziennik wychodzący w Krakowie, powtórzyła — wobec rozpoczynającego się roku szkolnego — pod tytułem „Narodowa nerwowość“ ważniejsze myśli z artykułu (dra K. Zaleskiego), drukowanego w num. 2 „Przew. gimn.“ pod tyt. „Stara hydra“. Zaznaczamy to z tem większem uznaniem, iż — o ile nam to wiadomem — pisma wielkopolskie o znakomitej i pouczającej tej rozprawce dotąd nic nie wspomniały. Przeciwnie zaś czytaliśmy przy sposobności zlotu sokolskiego w

jednem z pism poznańskich o „wybornych przysmakach, peklówkach, pysznych ryjkach, węgorzach, marynatach, które zakropić się należy „sokołówką“ lub inną jaką nalewką“ (to znaczy sznapsem)! — — —

Rodzina i Szkoła. Na szczególne tu wymienienie zasługują następujące artykuły z num. 15-go: Lekarz i pedagog we wspólnej pracy nad dobrem młodzieży — z num. 16-go: Ciemni i wychowanie dzieci ciemnych. Oszczędność jako czynnik wychowawczy w wychowaniu dziewcząt.

„Goniec Wielkopolski“, dziennik wychodzący w Poznaniu, umieścił przy sposobności odbywającego się zlotu sokolskiego w odcinku kilku numerów umiejętnie napisaną rozprawę krakowskiego prof. Cybulskiego: Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych.

J. Dilloo. Handschriften-Deutung, Anleitung zur Selbsterlernung. Verlag: W, Wohlthat, Friedenau p. Berlin. — Cena 2 M.

Grafologja czyli nauka rozpoznania charakteru i usposobienia ludzkiego z pisma własnoręcznego nabiera coraz to większego znaczenia w życiu praktycznem, bądź to przy sądzie bądź w publicznem i prywatnem życiu. Autorka oparła swą pracę na »Psychologji« prof. Benedikta, odnawiając przy tem dawniejszy system Michona. Praca polecenia godna, jakkolwiek odbitka umieszczonyeh rękopisów mogłaby być lepiej wykonaną. W polskiem braknie nam podobnego dobrego dziełka.

Ch. L. Poehlmann. Gedächtnisslehre. Ihre Regeln u. deren Anwendung aufs praktische Leben. München 1895.

W 5 zeszytkach o 20—26 str. podaje autor swój system wzmocnienia i pielęgnowania pamięci. Sposób polega na stopniowem logicznem myśleniu i zastosowaniu się do życia praktycznego. Autor, występując jako nauczyciel, nie podaje zwyczajnie 5 drukowanych lekcyj, ale łączy się listownie z każdym uczniem z osobna, przegląda zadania a w miarę potrzeby daje nam objaśnienia. Oczywiście to nowość praktyczna dla dzisiejszego „wieku roztargnionego.“

Prof. **C. Lange.** Periodische Depressionszustände u. ihre Pathogenesis. L. Voss, Hamburg, 1896. Cena 1 M.

Na podstawie długoletnich doświadczeń i około 2000 przypadków podaje autor obraz cierpienia, które w med. literaturze dotąd prawie nieznane, aczkolwiek może więcej, niż inne nerwowe cierpienia jest rozpowszechnionem. Cierpieniem tem jest pewne przygnębienie, jakie się od czasu do czasu u wielu osób pojawia. Uważane bywa zwykle za hypochondrję, hysterję, lub melancholję, różni się jednakowoż od tychże znacznie, a autor nazwał je perjodyczną depresją. Dzieło jego tłumaczonem zostało z duńskiego.

Der „Sündenfall“ der ersten Menschen in naturwissenschaftlicher Beleuchtung von Haereticus, Breslau 1896. Verlag von Peisker. Cena 30 fen.

Przez upadek pierwszych rodziców rozumie autor odstąpienie od naturalnego pożywienia, które według niego składać się powinno tylko z owoców. Zbliżając się do stanowiska Densmorego, poczynił autor na sobie dużo doświadczeń, które bez wątpienia zasługują na uwagę. Mianowicie objaśnia on, dla czego Densmore poleca prócz owoców jeszcze pokarmy azotowe; tenże używa bowiem szczególnie jabłek i fig, które w sobie dużo natronu zawierają — a właśnie natron wymaga dla wyrównania potraw białkowych. Autor żywi się tylko samemi surowemi owocami i czuje się nadzwyczaj zdrowym przy tem pożywieniu.

Zniżenie ceny dla naszych Czytelników!

1. **Przedświt**, dwutygodnik poświęcony nauce, literaturze i sztuce, wychodzący we Lwowie. Przedpłata na pismo to zniżoną jest dla Czytelników „Przew. zdr.“ prawie o połowę, a mianowicie na 4 marki rocznie (zamiast 7 M).

2. **Dzieła dra Lahmann'a w tłumaczeniu polskiem.** W Krakowie wychodzić zaczną wkrótce znakomite dzieła hygjeniczne dra H. Lahmann'a w przekładzie polskim zeszytami. Zeszyt pierwszy zawierać będzie rzecz „W jaki sposób odzyskamy zdrowie?“, następne zaś zeszyty poświęcone będą zasadom naturalnego leczenia poszczególnych chorób. Również przygotowuje się przekład polski dzieła „Dyzaemja“.

Czytelnicy nasi nabywać będą mogli te dzieła po zniżonej cenie. Zgłoszenia przyjmuje wydawnictwo P. Z. Cena księgarska zeszytu pierwszego 50 fen., (30 ct.); prenum. nasi płacą tylko 35 fen. (20 ct.).

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie“